

## **EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PJOK MENGGUNAKAN MEDIA BAN PADA MATERI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Ponorogo)**

**Tri Mahendrayana**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

**Suroto**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

Pendidikan merupakan salah satu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap warga negara. Selain itu pendidikan juga merupakan bagian penting untuk kehidupan manusia karena pendidikan merupakan suatu proses untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang. Materi lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang diajarkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti cukup penting. Karena dalam kegiatan tersebut ketidak jelas bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Kerumitan bahan yang akan disampaikan pada anak didik dapat disederhanakan dengan bantuan media. Dengan demikian, anak didik lebih mencerna bahan dari pada tanpa bantuan media. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seperti apa model pembelajaran efektif yang diterapkan pada pembelajaran lompat jauh? Tujuan penelitian ini ada untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran lompat jauh untuk kelas VII dengan media alat bantu ban yang diukur pada : 1) pengukuran kemampuan lompat jauh 2) pendapat siswa (FCE) 3) lembar observasi (Dikjasor). Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah kelas VII SMP Negeri 5 Ponorogo. Besar populasi 260 siswa. Sampel yang diambil adalah kelas VII B sebanyak 26 siswa dengan cara *cluster sampling*. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) efektifitas pembelajaran PJOK dengan menggunakan media alat bantu ban berdasarkan pendapat siswa (FCE), menunjukkan hasil dengan kategori baik. 2) efektifitas pembelajaran PJOK dengan menggunakan media alat bantu ban berdasarkan hasil pengamatan (observasi) guru dan siswa, menunjukkan hasil dengan kategori baik. 3) efektifitas pembelajaran PJOK berdasarkan penilaian kemampuan lompat jauh dapat dikatakan bahwa: pembelajaran lompat jauh menggunakan media alat bantu ban memberi peningkatan positif pada siswa sebesar 11,6%. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan lompat jauh siswa sebelum dan sesudah *treatment* dengan menggunakan media alat bantu ban.

**Kata Kunci:** efektifitas, media ban, lompat jauh

### **Abstract**

Education is one of the obligations that must be implemented by every citizen. In addition, education is also an important part of human life because education is a process to improve the quality of human resources in the future. The long jump material is one of the alike numbers taught in the learning of Physical Education of Sport and Health (PJOK). In the process of learning to teach the presence of media has a significant meaning. Because in such activities the unclear material presented can be helped by presenting the media as an intermediary. The complexity of materials to be presented to students can be simplified with the help of the media. Thus, the students digest ingredients more than without media help. This study was conducted to find out what kind of effective learning model applied to learning long jump?

The purpose of this research is to know the effectiveness of the distance jump model for class VII with tire tool media as measured at: 1) measurement of long jump ability 2) student opinion (FCE) 3) observation sheet (Dikjasor). This research is experimental research. The population of this research is class VII of SMP Negeri 5 Ponorogo. Large population of 260 students. Samples taken are class VII B as many as 26 students by way of cluster sampling. The results of this study are as follows: 1) the effectiveness of learning PJOK by using the media of tire aids based on student opinions (FCE), showing results with good category. 2) the effectiveness of learning PJOK by using the media of the tire aids based on the observation (observation) of teachers and students, showing results with good category. 3) the effectiveness of PJOK learning based on the assessment of long jump ability can be said that: learning long jump using the tire tool media gives a positive increase in students of 11.6%. So it can be concluded there is a significant difference between the ability of long jump students before and after treatment by using media tire aids.

**Keywords:** effectiveness, media tire, long jump.

## PENDAHULUAN

Pendidikan dalam arti sederhana sering diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaan. Dalam perkembangannya, istilah pendidikan atau *paedagogie* berarti bimbingan atau pertolongan yang diberikan dengan sengaja oleh orang dewasa agar dia menjadi dewasa atau mencapai tingkat hidup atau penghidupan yang lebih tinggi dalam arti mental. Kenyataannya, pengertian pendidikan ini selalu mengalami perkembangan, meskipun secara essensial tidak jauh berbeda (Hasbullah, 1999: 1).

Berdasarkan ketentuan umum Undang-Undang Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 dikemukakan bahwa :

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 (dalam Hasbullah, 1991: 4)

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”.

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, karena pendidikan merupakan hal yang paling dominan dalam perkembangan serta peningkatan taraf hidup manusia. Manusia memiliki insting hidup sejak lahir tetapi manusia tidak memiliki pengetahuan tentang hidup, dalam prosesnya pengetahuan ini didapatkan dari pembelajaran melalui Pendidikan Nasional yang tercantum dalam undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 2 ayat 3 menerangkan bahwa Pendidikan Nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Ponorogo dengan alasan bahwa sesuai observasi, dan di sekolah tersebut hanya menerapkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media alat bantu kun. Maka dari itu penelitian ini akan menerapkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media alat bantu ban, sebagai rangsangan belajar yang efektif dalam materi lompat jauh gaya jongkok agar siswa lebih tertarik pada saat pembelajaran. Permainan yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan materi pembelajaran atletik dirasa mampu merangsang peserta didik untuk dapat meningkatkan hasil belajar.

Dalam penelitian ini pembelajaran yang digunakan adalah media alat bantu ban sepeda motor bekas, media ini adalah barang bekas yang mudah diperoleh dimana-mana. Dan merupakan media pembelajaran jasmani yang efektif karena mudah dipindah-pindah, aman untuk digunakan

serta banyak variasi permainan yang dapat disusun menggunakan ban (Soepartono, 2000: 49).

Dari pernyataan latar belakang di atas untuk mengkaji tentang media alat bantu dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu lompat jauh gaya jongkok, maka penelitian ini mengambil judul “Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Ban Pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok.”

Menurut Mulyasa (2004: 89) efektivitas adalah bagaimana suatu organisasi berhasil mendapatkan dan memanfaatkan sumber daya dalam usaha mewujudkan tujuan operasional.

Dalam penelitian ini efektivitas yang dimaksud adalah tepat guna atau membawa hasil dalam arti kemampuan dalam melaksanakan usaha. Dalam metode pembelajaran efektif ini setiap materi pelajaran yang baru harus dikaitkan dengan berbagai pengetahuan dan pengalaman belajar yang ada sebelumnya. Jadi dapat dikatakan pengalaman yang lalu dapat mendasari dan dapat membentuk pengalaman baru menjadi lebih baik.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (2011: 352) efektif mempunyai arti dapat membawa hasil atau berhasil guna. Dari hal tersebut dapat diperoleh penjelasan bahwa efektivitas merupakan sebuah tindakan atau upaya yang dilakukan yang dapat membawa hasil atau pengaruh terhadap hasil akhir dari suatu tindakan.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa efektivitas adalah suatu kegiatan atau upaya yang dilakukan secara tepat pada sasaran dengan tujuan untuk memperoleh hasil akhir yang maksimal.

Di dalam dunia Olahraga, banyak sekali cabang olahraga diantaranya adalah Atletik, Senam, Permainan dan Beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-geraknya merupakan gerak dasar bagi cabang olahraga lainnya.

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Atlon* atau *Atlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athlete* (atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar (Syarifuddin, 1992: 2).

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat beban selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Syarifuddin, 1992: 90).

Media adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa Latin yang berarti perantara atau pengantar.

Pengertian secara harfiah ini selanjutnya menurunkan sebagai definisi media seirama dengan media perkembangan teknologi dalam pendidikan seperti yang dikatakan Dosen Progam D2 PGSD Penjas (1991), Menurut AECT (*Association For Education and Communication Technology*) (dalam Soepartono 2000: 3) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi. Sedang NEA (*National Education Association*) (dalam Soepartono 2000: 3) mendefinisikan media adalah segala hal yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta perantarnya untuk kegiatan tersebut (Soepartono, 2000: 3).

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008: 130) Ban adalah lingkaran dari karet yang dipasang melingkar pada roda. Bekas adalah sesuatu yang tidak pernah dipakai (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008:218). Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan ban bekas adalah ban luar sepeda motor berdiameter 2,25 yang sudah tidak layak pakai atau tidak dapat digunakan lagi.

Penelitian sebelumnya berjudul 1. “Pengaruh Penggunaan Media Tali terhadap Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok” oleh Linda Agustin Wahyuningtyas mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Surabaya. 2. “Pengaruh Media Pembelajaran Modifikasi terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok” oleh Rico Dwi Permana Putra mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Surabaya. 3. “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD pada Kelas X MIA-2 SMA Negeri 1 Kertosono” oleh Riski Putra Suhendra mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Surabaya. Adapun hasil yang diperoleh ialah:

1. Ada pengaruh penggunaan media tali terhadap peningkatan motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Madiun. Hal ini dibuktikan dari nilai  $t_{hitung} 14,93 > t_{tabel} 1,699$  dengan taraf signifikansi 0,05. Besarnya pengaruh penggunaan media tali terhadap peningkatan motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Madiun berdasarkan analisis menggunakan rata-rata dapat diketahui sebesar 35,29%.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari hasil perhitungan nilai  $t_{hitung} 32,31 > t_{tabel} 2,042$  dengan taraf signifikan 0,05 terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gondang Mojokerto. Besarnya pengaruh untuk hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gondang Mojokerto pada saat sebelum dan sesudah permainan lompat sebesar 32,31%

3. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X MIA-2 di SMA Negeri 1 Kertosono.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Penelitian eksperimen murni dicirikan dengan 4 hal, yaitu: adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan (Maksum, 2009: 49).

Penelitian eksperimen ini bersifat semu karena hanya memenuhi tiga syarat dari empat syarat untuk masuk dalam kategori eksperimen murni. Salah satu syarat yang tidak ada dalam penelitian ini untuk dikatakan penelitian eksperimen murni yaitu mekanisme kontrol lemah.

Pola desain penelitian tersebut adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. (Maksum, 2009:60)

Tempat penelitian ini di SMPN 5 Ponorogo.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas (Maksum, 2012: 53). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 5 Ponorogo Kabupaten Ponorogo yang terdiri dari 10 kelas, dengan jumlah populasi sebanyak 260 siswa.

Sampel merupakan sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2012: 53). Dalam penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel yang diambil bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*. Cara pengambilan sampel disini menggunakan undian, Dari 10 kelas sebagai populasi yang akan digunakan kelas VII B yang berjumlah 26 siswa.

Menurut Maksum (2012: 111) Instrumen adalah alat ukur untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Secara garis besar, alat pengumpulan data ada dua kategori, yakni tes dan non tes. Tes adalah sebuah prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diinginkan dengan cara yang relatif tepat. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Kuisioner FCE (*Formative Class Evaluation*)

Menurut Takahashi (dalam Wijaya, 2006: 1) menjelaskan bahwa evaluasi yang disusun dalam bentuk *kuisioner* dengan nama *Formative Class*



*Evaluasi* (FCE) tersebut memuat 9 butir pertanyaan yang diajukan kepada siswa yang didalamnya terdapat 4 komponen pokok yang berisi hasil, kemauan, metode dan kerjasama. Disamping itu FCE digunakan untuk mengetahui seberapa efektif pembelajaran di kelas dari sisi pendapat siswa. lembar *kuisisioner* FCE diberikan dan diisi oleh siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. jadi siswa yang mengikuti pembelajaran diberikan selembar *kuisisioner* FCE pada akhir pembelajaran dan diminta untuk melingkari pilihan jawaban sesuai dengan butir pertanyaan dalam *kuisisioner* tersebut.

**Tabel 1 Derajat Validitas FCE (*Formative Class Evaluation*)**

Pertanyaan Nomor	Nilai Validitas	Derajat Validitas
1	0,83	Istimewa
2	0,71	Tinggi
3	0,78	Tinggi
4	0,70	Tinggi
5	0,72	Tinggi
6	0,60	Cukup
7	0,72	Tinggi
8	0,65	Cukup
9	0,70	Tinggi

Sumber: Wijaya dan Astono (2006: 15)

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diperoleh penjelasan bahwa pertanyaan yang tercantum dalam lembar *kuisisioner* FCE mulai dari nomor 1 sampai nomor 9 dapat dikatakan valid.

**Tabel 2 Kategori Skor Lembar FCE (*Formative Class Evaluation*)**

SKOR	NILAI	KATEGORI
2,77- ke atas	5	Baik sekali
2,58- 2,76	4	Baik
2,34- 2,57	3	Sedang
2,15- 2,33	2	Kurang
2,14- ke bawah	1	Kurang sekali

Sumber: Wijaya dan Astono (2006: 14)

Lembar *kuisisioner* FCE ini akan di isi oleh siswa, sesaat setelah guru selesai memberikan materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pengisian lembar FCE oleh siswa dilakukan dengan melingkari pada salah satu alternatif jawaban yang sudah tertera dalam *kuisisioner* tanpa ada pengaruh dari teman lain. Tiga alternatif jawaban tersebut adalah “Ya”, “Tidak” dan “Tidak Tahu” yang dari masing-masing jawaban tersebut diberi nilai, nilai dari setiap jawaban tersebut sebagai berikut:

- Jawab “Ya” dengan nilai 3
- Jawaban “Tidak” dengan nilai 1
- Jawaban “Tidak Tahu” dengan nilai 2

**Tabel 3 Lembar *kuisisioner* FCE (*Formative Class Evaluation*)**

**Lembar *Kuisisioner Formative Class Evaluation***

Nama :  
 \*)Laki/ Perempuan :  
 Kelas :  
 No.Absen :  
 Tanggal :  
 Nama sekolah :

Isilah *kuisisioner* ini (No. 1 sampai dengan 9) dengan melingkari salah satu pilihan jawaban yang tersedia.

Pertanyaan	Jawaban
1. Dalam pelajaran penjas tadi, apakah ada sesuatu yang sangat mengesankan anda?	Ya Tidak Tidak tahu
2. Dalam kelas penjas tadi, apakah anda memperoleh pengalaman gerak baru yang sebelumnya tidak bisa anda lakukan?	Ya Tidak Tidak tahu
3. Dalam kelas penjas tadi, apakah anda merasa menjadi paham tentang salah satu topik materi yang diajarkan?	Ya Tidak Tidak tahu
4. Dalam kelas penjas tadi, apakah anda melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh?	Ya Tidak Tidak tahu
5. Dalam kelas penjas tadi, apakah anda mengikutinya dengan perasaan senang?	Ya Tidak Tidak tahu
6. Dalam kelas penjas tadi, apakah anda belajar dengan tidak merasa terpaksa?	Ya Tidak Tidak tahu
7. Dalam kelas penjas tadi, apakah anda berlatih keras untuk berhasil melakukannya?	Ya Tidak Tidak tahu
8. Dalam kelas penjas tadi, apakah anda belajar bersama teman dalam situasi bersahabat?	Ya Tidak Tidak tahu
9. Dalam kelas penjas tadi, apakah anda dengan teman saling membantu dan mengajari?	Ya Tidak Tidak tahu

\*) Coret salah satu

**2. Lembar Observasi Kelas Dikjator**

Lembar observasi dikjator digunakan untuk mengetahui bagaimana proses apa saja yang terjadi ketika guru melakukan pengajaran serta menilai aktivitas yang dilakukan oleh siswa selama pembelajaran berlangsung mulai dari awal hingga akhir. Pada lembar observasi kelas dikjator ini berisi tentang nama guru yang akan diobservasi, nama

sekolah pokok bahasan, hari, tanggal, kelas, waktu mulai, waktu berakhir dan jumlah siswa laki-laki dan perempuan.

Pada bagian pertama, ada persiapan guru. Persiapan guru PJOK yang meliputi persiapan sebelum pembelajaran dan alokasi waktu pembelajaran. Pada persiapan guru PJOK sebelum pembelajaran termuat poin ada atau tidaknya rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), ada atau tidaknya silabus mata pelajaran dan guru memeriksa dan menyiapkan lapangan atau peralatan. Sedangkan pada komponen alokasi waktu pembelajaran termuat waktu kelas dimulai, durasi pembelajaran dan waktu kelas berakhir.

Bagian kedua ada tabel pelaksanaan pembelajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran berisi beberapa komponen, yaitu tugas gerak, feed back dan evaluasi yang didalamnya ada frekuensi munculnya komponen atau persentase. Pada bagian ketiga ada tabel aktivitas siswa. Dalam aktivitas siswa terdapat komponen belajar, gerak, kegembiraan dan kerjasama.

Semua kolom dan baris yang terdapat pada lembar observasi kelas dikjaser akan diisi oleh para observer dengan angka yang berupa batangan seperti I, II, III dan IIII. Berikut ini adalah contoh lembar observasi kelas dikjaser yang akan digunakan dalam penelitian:

**Tabel 4 : Lembar Observasi Kelas Dikjaser**

**LEMBAR OBSERVASI KELAS DIKJASOR**

Nama Guru : ..... Hari, Tanggal : ..... Jumlah: L = ..... siswa  
 Sekolah : ..... Kelas : ..... P = ..... siswa  
 Pokok Bahasan : ..... Waktu : Mulai ..... Wib Berakhir : ..... Wib

**A. PERSIAPAN GURU**  
 1. Persiapan Guru Dikjaser sebelum Pembelajaran  
 a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ☐ Ada ☐ Tidak Ada  
 b. Silabus Mata Pelajaran ☐ Ada ☐ Tidak Ada  
 c. Guru Memeriksa dan Menyiapkan Lapangan/Peralatan ☐ Ya ☐ Tidak

2. Alokasi Waktu Pembelajaran  
 a. Kelas Dimulai ☐ Lebih Awal ☐ Tepat ☐ Mundur  
 b. Durasi Pembelajaran ☐ Sesuai Alokasi ☐ Lebih Pendek ☐ Lebih Awal ☐ Lebih Akhir ☐ Tepat ☐ Mundur

**B. PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

NO	KOMPONEN	FREKUENSI MUNCULNYA KOMPONEN											
		AWAL PEMBELAJARAN				PROSES PEMBELAJARAN				AKHIR PEMBELAJARAN			
		Tugas Gerak	Feed Back	Evaluasi	Tugas Gerak	Feed Back	Evaluasi	Tugas Gerak	Feed Back	Evaluasi	Tugas Gerak	Feed Back	Evaluasi
1.	TUGAS GERAK	III	IIII	IIII	III	IIII	IIII	III	IIII	IIII	III	IIII	IIII
	JUMLAH												
2.	FEED BACK												
	JUMLAH												
3.	EVALUASI												
	JUMLAH												

**Tabel 5 : Lembar Aktivitas Siswa**

**C. AKTIVITAS SISWA**

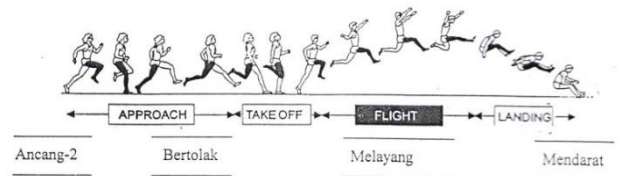
NO	KOMPONEN	FREKUENSI MUNCULNYA KOMPONEN PERSENTASE (% JUMLAH SISWA)											
		AWAL PEMBELAJARAN				PROSES PEMBELAJARAN				AKHIR PEMBELAJARAN			
		0 - 10 %	10 - 20 %	30 - 40 %	50 %	0 - 10 %	10 - 20 %	30 - 40 %	50 %	0 - 10 %	10 - 20 %	30 - 40 %	50 %
1.	BELAJAR												
	JUMLAH												
2.	GERAK												
	JUMLAH												
3.	KEGEMBIRAAN												
	JUMLAH												
4.	KERJASAMA												
	JUMLAH												

**Tabel 6 Kategori Skor Lembar Observasi Dikjaser**

SKOR	KATEGORI
0% - 25%	Kurang
25% - 50%	Sedang
50% - 75%	Baik
75% - 100 %	Baik Sekali

### 3. Tes lompat jauh

Adapun tujuan tes ini adalah untuk mengetahui dan mengukur siswa coba (*test*). Sebelum *test* awal dimulai terlebih dahulu siswa diberi petunjuk pelaksanaan tes dan teknik hasil lompatan. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok bisa dilihat pada gambar 1.



**Gambar 1 : Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Muller dan Ritzdorf, 2000: 87)**

a. Petunjuk dalam pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut :

- 1) Siswa dipanggil satu persatu secara urut presensi dan mempersiapkan diri untuk tes.
- 2) Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok, setelah persiapan masing-masing siswa telah siap.
- 3) Masing-masing siswa diberi kesempatan 2 kali lompatan untuk mempersingkat waktu agar siswa lainnya tidak menunggu terlalu lama dan hasil yang terbaik yang dipakai sebagai hasil tes.

b. Seseorang melompat dinyatakan gagal apabila:

- 1) Kaki tidak menyentuh papan tumpuan atau kaki untuk tumpuan melebihi bak tumpuan.
- 2) Setelah selesai melompat, berjalan kembali/mundur melewati tempat pendaratan.
- 3) Melakukan suatu bentuk lompatan yang tidak seharusnya dilakukan seperti gerakan salto pada saat pendaratan.
- 4) Semua lompatan harus diukur dari tempat bekas pendaratan sampai dengan garis batas tumpuan atau pijakan awal siswa.

c. Peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bak pasir
- 2) Peluit

- 3) Meteran
- 4) Alat tulis
- 5) Kamera dokumentasi
- 6) Lempar penilaian

**Tabel 7 Form Penilaian Tes Lompat Jauh**

No	Nama	Jarak Lompatan 1	Jarak Lompatan 2	Hasil Terbaik
1				
2				
3				
4				
5				

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Data

Penelitian dilaksanakan di SMPN 5 Ponorogo. Sebelum penelitian, peneliti telah berdiskusi dan membuat kesepakatan dengan guru bidang studi PJOK mengenai waktu pelaksanaan penelitian, metode, sampel yang digunakan, dan materi yang akan diajarkan serta menyerahkan surat ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya kepada sekolah agar mendapatkan persetujuan untuk melaksanakan penelitian di SMPN 5 Ponorogo. Hal ini dimaksudkan agar dalam pelaksanaan penelitian berjalan sesuai dengan prosedur penelitian.

### 2. Distribusi Data

#### 1) Hasil Angket FCE

Hasil data kuisisioner FCE yang disajikan diperoleh dari hasil pengisian angket FCE yang dilakukan sesaat setelah pembelajaran pertemuan kedua dan pertemuan ketiga berakhir. Dari hasil data penghitungan skor FCE siswa dari dua kali pembelajaran secara keseluruhan dapat disimpulkan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7 Hasil Rekap Data Pengelolaan FCE Kelas VII B**

Pertemuan	Hasil	Kemauan	Metode	Kerjasama	Rerata
Ke-1	2,71	2,51	2,58	2,1	2,5
	5	2	4	1	3
	Baik Sekali	Kurang	Baik	urang Seka	Sedang
Ke-2	2,82	2,44	2,5	2,27	2,54
	5	2	3	2	3
	Baik Sekali	Kurang	Sedang	Kurang	Sedang
Total	2,76	2,48	2,54	2,19	2,52
	5	2	3	2	3
	Baik Sekali	Kurang	Sedang	Kurang	Sedang

Berdasarkan tabel 7 di atas diketahui bahwa efektivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan media alat bantu ban dari pendapat siswa, pada pembelajaran pertama mendapat nilai 2.50 dengan kategori sedang (3). Sedangkan pada pembelajaran kedua mendapat nilai 2.54 dengan kategori sedang (4).

Pada komponen hasil di pertemuan pertama mendapat nilai 2.71 masuk dalam kategori baik sekali (5). Sedangkan di pertemuan kedua mendapatkan nilai 2.82 masuk dalam kategori baik sekali (5).

Pada komponen kemauan di pertemuan pertama mendapat nilai 2.51 masuk dalam kategori kurang (2). Sedangkan di pertemuan kedua mendapatkan nilai 2.44 masuk dalam kategori kurang (2).

Pada komponen metode di pertemuan pertama mendapat nilai 2.58 masuk dalam kategori baik (4). Sedangkan di pertemuan kedua mendapatkan nilai 2.50 masuk dalam kategori sedang (4).

Pada komponen kerjasama di pertemuan pertama mendapat nilai 2.10 masuk dalam kategori kurang sekali (1). Sedangkan di pertemuan kedua mendapatkan nilai 2.27 masuk dalam kategori kurang (2).

Berdasarkan hasil data lembar FCE yang diperoleh dari menghimpun pendapat siswa, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran satu dan dua masuk dalam kategori sedang. Nilai efektivitas pembelajaran pertemuan pertama lebih tinggi dibandingkan dengan nilai efektivitas pembelajaran pertemuan kedua ( $2.50 < 2.54$ ). Akan tetapi, jika dibandingkan berdasarkan kategori efektivitas pembelajaran, kualitas pembelajaran pada pertemuan pertama dan kedua dapat dikatakan sama, yaitu sama-sama masuk dalam kategori sedang.

Dari penghitungan dua pertemuan angket FCE, didapatkan nilai total pada komponen hasil sebesar 2.76 masuk kategori baik sekali (5). Pada komponen kemauan sebesar 2.48 masuk kategori kurang (2). Pada komponen metode sebesar 2.54 masuk kategori sedang (3). Pada komponen kerjasama sebesar 2.19 masuk kategori kurang (2). Sehingga nilai akhir rerata dari dua pertemuan yang dilakukan mendapatkan nilai sebesar 2.52 masuk dalam kategori sedang (3).



## 2). Hasil Lembar Observasi Kelas Dikjator

**Tabel 8 Hasil Rekapitulasi Penilaian Berdasarkan Pengamatan pada Masing-masing Pertemuan**

Acara Pembelajaran	Pertemuan ke-1	Pertemuan ke-2	Total Dua Pertemuan
	(Senin, 22/08/16)	(Senin, 29/08/16)	
Pendahuluan	100% Baik Sekali	85.0% Baik Sekali	92,50% Baik Sekali
Inti	43.3% Sedang	69.5% Baik	56,40% Sedang
Penutup	45.0% Sedang	68.8% Baik	56,90% Sedang
Nilai Akhir	62.8% Baik	74.4% Baik	68,60% Baik

Dari tabel di atas dapat diketahui prosentase keberhasilan pembelajaran dari hasil pengamatan observer pada masing-masing pertemuan yaitu:

## a. Pertemuan I

Persentase keberhasilan proses pembelajaran pada masing-masing tahapan adalah sebagai berikut: pendahuluan pembelajaran sebesar 100% masuk dalam kategori baik sekali; pada inti pembelajaran sebesar 43.3% masuk dalam kategori sedang; pada penutup pembelajaran sebesar 45% masuk dalam kategori sedang; persentase keberhasilan secara keseluruhan pada pertemuan pertama adalah 62.8% masuk dalam kategori baik.

## b. Pertemuan II

Persentase keberhasilan proses pembelajaran pada masing-masing tahapan adalah sebagai berikut: pendahuluan pembelajaran sebesar 85% masuk dalam kategori baik sekali; pada inti pembelajaran sebesar 69.5% masuk dalam kategori baik; pada penutup pembelajaran sebesar 68.8% masuk dalam kategori baik; persentase keberhasilan secara keseluruhan pada pertemuan pertama adalah 74.4% masuk dalam kategori baik.

## c. Rata-rata keseluruhan (dua pertemuan)

Persentase keberhasilan proses pembelajaran pada masing-masing tahapan adalah sebagai berikut: pendahuluan pembelajaran sebesar 92.5% masuk dalam kategori baik sekali; pada inti pembelajaran sebesar 56.4% masuk dalam kategori sedang; pada penutup pembelajaran sebesar 56.9% masuk dalam kategori sedang; persentase keberhasilan secara keseluruhan pada pertemuan pertama adalah 68.6% masuk dalam kategori baik.

Hasil pengamatan selama 2 kali pertemuan di atas menunjukkan bahwa pada tahap pendahuluan pembelajaran sudah berjalan dengan baik sekali. Akan tetapi terjadi pada bagian inti dan penutup masih belum mampu maksimal. Oleh karena itu proses pembelajaran berlangsung diharapkan guru bisa memberikan perbaikan dalam pelaksanaan pembelajaran.

## 3). Data Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

**Tabel 9 Deskripsi Hasil Tes Lompat Jauh**

No. Abs	Nama	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	A E W	3,3	3,35	0,05
2	A D N B	2,55	3,1	0,55
3	A H A	2,87	3,35	0,48
5	A A	2,4	2,34	-0,06
8	B S	1,67	2	0,33
9	D A P	2,2	2,25	0,05
11	E Y P	2,8	3,63	0,83
12	E P	3,3	3,47	0,17
13	H S	1,25	1,3	0,05
14	I R M	2,75	3,35	0,6
19	M R T	2,6	2,7	0,1
21	R T S	2,25	2,25	0
22	R K	1,6	2,1	0,5
25	T P	2,44	2,75	0,31
Total Siswa		14		
Rata-Rata		2,43	2,71	0,28
Standar Deviasi		0,6	0,69	11,60%
Varian		0,36	0,48	
Nilai Tertinggi		3,3	3,63	
Nilai Terendah		1,25	1,3	

Data tabel 9 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata hasil tes lompat jauh sebelum *treatment* menggunakan media alat bantu ban (pretest) pada salah satu nomor altetik sebesar 2,43, varian sebesar 0,36, standar deviasi sebesar 0,60, nilai tertinggi sebesar 3,3 dan nilai terendah sebesar 1,25.

Untuk hasil sesudah melakukan *treatment* menggunakan media alat bantu ban (posttest) pada salah satu nomor altetik sebesar 2,71, varian sebesar 0,48, standar deviasi sebesar 0,69, nilai tertinggi sebesar 3,63 dan nilai terendah sebesar 1,3.

Nilai beda rata-rata pretest dan posttest adalah 0,28. Hal ini berarti penerapan pembelajaran dengan memanfaatkan alat bantu berupa media ban dalam pembelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar siswa dengan ditunjukkan oleh rata-rata peningkatan positif sebesar 11,6%.

### 3. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *one sample Kolmogorov-Smirnov test*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 20.0. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas data keterampilan dan pengetahuan:

**Tabel 10 Uji Normalitas**

		Pretest	Posttest
N		14	14
Normal Parameter <sup>a,b</sup>	Mean	2,4271	2,71
	Std. Deviation	0,60352	0,69232
Most Extreme Difference <sup>s</sup>	Absolute	0,139	0,18
	Positive	0,109	0,132
	Negative	-0,139	-0,18
Kolmogorov-Smirnov Z		0,52	0,672
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,95	0,758

Berdasarkan tabel 10 di atas maka dapat dinyatakan bahwa data yang didapatkan dalam *pretest* dan *posttest* adalah normal. Nilai *pretest* normal dibuktikan dengan nilai Sig. >  $\alpha$  ( $0,950 > 0,05$ ), sedangkan nilai *posttest* normal dibuktikan dengan nilai Sig. >  $\alpha$  ( $0,758 > 0,05$ ).

### 4. Uji Beda Menggunakan T-Test Dependent

Test	N	Mean	Selisih	T Hitung	Sig.	Alpha	Ket.
			Rata-rata				
Post	14	2,71	0,28286	3,88115	0,0018	0,05	Beda
Pre	14	2,42					

Berdasarkan tabel 4.5 di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dengan *posttest*. Dibuktikan dengan nilai Sig. <  $\alpha$ , yaitu:  $0,0018 < 0,05$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan media alat bantu ban terhadap hasil belajar siswa materi lompat jauh gaya jongkok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan memanfaatkan media alat bantu ban dalam materi lompat jauh gaya jongkok adalah efektif.

### 5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t dependent yang akan dilanjutkan dengan penghitungan nilai persentase peningkatan hasil belajar. Terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas. Uji

normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi sebesar 0.05. Apabila data dinyatakan normal maka dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji t dependent, yaitu membandingkan nilai *pretest* dengan *posttest* untuk mendapatkan signifikansi perubahan hasil belajar siswa.

Uji T-Dependent hanya mengetahui signifikansi perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai *pretest* 2,43 dan *posttest* 2,71 maka didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,0018 dengan nilai Alpha sebesar 0,05. Maka hasil Uji T-Dependent bisa dikatakan signifikan karena nilai signifikan lebih kecil dari pada nilai Alpha. Besar perbedaan antara keduanya tidak sekaligus terhitung dalam uji tersebut. Untuk itu, perlu penghitungan lebih lanjut untuk mengetahui besar perbedaan antara nilai *pretest* dengan *posttest* yang dapat menunjukkan besar pengaruh penggunaan alat bantu media ban dalam pembelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok.

Hasil hitung akan berbentuk persentase yang akan menunjukkan seberapa besar perubahan nilai *posttest* terhadap nilai *pretest*. Besar persentase ini dapat mewakili besar efektivitas pembelajaran menggunakan alat bantu media ban dalam PJOK materi lompat jauh gaya jongkok dari sisi hasil belajar siswa. Penghitungan besar efektivitas pembelajaran menggunakan alat bantu media ban terhadap hasil belajar siswa dilakukan sebagai berikut.

$$\text{Peningkatan} = \frac{M_d}{M_{pre}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan} = \frac{0,28}{2,43} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan} = 0,116 \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan} = 11,6\%$$

Berdasarkan hasil penghitungan di atas maka dapat dijelaskan bahwa besar peningkatan hasil belajar siswa dari *pretest* menuju *posttest* adalah sebesar 11.6%.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Efektivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media alat bantu ban pada proses pembelajaran satu dan dua dari hasil angket FCE mendapat nilai 2.52 masuk dalam kategori sedang (3), sedangkan dari hasil lembar observasi kelas dikjator pembelajaran satu dan dua mendapat nilai



dengan nilai sebesar 68.6% masuk dalam kategori baik.

- b. Ada peningkatan hasil belajar PJOK dengan menggunakan media ban pada materi lompat jauh gaya jongkok terhadap siswa kelas VII di SMPN 5 Ponorogo.
- c. Terjadi peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan dari rerata *pretest* 2.42 menjadi 2.71 saat *posttest* dengan nilai Sig.<*alpha* (0.0018<0.05). Peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan media alat bantu ban sebesar 11,6 %.

#### Saran

Adapun saran yang diberikan peneliti bagi pembaca antara lain:

- a. Sesuai dengan hasil penelitian penerapan model pembelajaran PJOK menggunakan media ban dapat dijadikan acuan bagi para guru pengajar untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- b. Berdasarkan kurangnya sarana yang ada di sekolah, guru dapat menjadikan alat bantu ban sebagai alternatif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bahagia, Yoyo, dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Darmawan, Permasih. 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hasbullah. 1999. *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Katzenbogner, Hans dan Medler, Michael. 1996. *Buku Pedoman Lomba Atletik Seri: 2*.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muller, Harald dan Ritzdorf, Wolfgang. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat Lempar Level-1*. Jakarta.
- Mulyasa, E.2004. *Implementasi Kurikulum*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Putra, Permana Dwi Rico. 2014. *Pengaruh Media Pembelajaran Modifikasi terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Soepartono. 2000. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suhendra, Putra Riski. 2014. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD pada Kelas X MIA-2 SMA Negeri 1 Kertosono*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Suroto, 2008. *Tiga Belas Jurus Mengelola Pembelajaran Penjaskes*. Surabaya.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Thobroni, Muhammad dan Mustofa, Arif. 2011. *Belajar dan Pembelajaran: Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Tim Penyusun. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi keempat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Unesa. 2014. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Wahyuningtyas, Agustin Linda. 2014. *Pengaruh Penggunaan Media Tali terhadap Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Warsita, Bambang. 2008. *Teknologi Pembelajaran Landasan dan Aplikasinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Wijaya, Made Agus dan Astono. 2006. *"Hibah Penelitian Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia"*. (laporan akhir) Surabaya: Unesa Pasca Sarjana Prodi Pendidikan Olahraga.